

# Natürliche Virenkiller

Das Thema Viren ist gerade in aller Munde – da kommt diese Neuerscheinung gerade recht: Der Heilpraktiker **Günther H. Heepen** erklärt, wie man Viren auf natürliche Weise zu Leibe rücken kann.



© microgen / iStock / Getty Images

**D**as Problem fängt schon mit ihrer Definition an. Was sind Viren überhaupt? Ohne eine lebendige Zelle, die sie wie ein Kuckuck besetzen können, bestehen sie eigentlich nur aus leblosem Protein. Falls man dieser Nicht-Lebensform Genialität zusprechen könnte, bestünde sie darin, dass sie die Wirtszelle dazu bringt, nur noch Viren-DNA zu produ-

zieren und somit für den Fortbestand ihrer Art zu sorgen. Viren brauchen einen Wirt, und bei diesem richten sie in ihrer Vermehrungswut oft schreckliche Schäden an.

## Der Essig der vier Diebe

Günther H. Heepen, Heilpraktiker und Psychotherapeut, hat in diesem Buch einmal zusammengestellt, wie man Viren außerhalb der Schulmedizin auch

begegnen kann. Denn die Naturheilkunde beschreitet zuweilen außergewöhnliche Wege, in Prävention und in Therapie. Welche Mittel das sind, wie sie wirken und was die Studien dazu sagen, das beschreibt der Autor unserer Serie „Schlüssel-Salze“ ausführlich und detailliert. Wussten Sie zum Beispiel, dass es einen „Essig der vier Diebe“ gibt? Erfunden wurde er um 1720 in Südfrankreich von Einbrechern, die sich darauf spezialisiert hatten, während der Pestepidemie die verlassenen Häuser der Verstorbenen auszurauben. Unwissentlich hatten sie mit ihrer Mixtur aus Essig, Alkohol und Gewürzen eine Art Desinfektionsmittel erfunden – so verzweifelt war die Obrigkeit, dass sie den Spitzbuben Straffreiheit gewährte, rückten sie nur das Rezept des „Pestessigs“ heraus.

**Praktischer Anwendungsteil** Heepen stellt vom Birkenrindenextrakt über kolloidales

Silber bis Propolis naturkundliche Selbsthilfe zusammen und vergisst auch die Hildegard-Medizin nicht, die bereits vor 900 Jahren ahnte, dass es da „kleine Tierchen“ gäbe, die schwere Krankheiten auslösen können. Schwer machen es den Viren auch Beifuß, Cistus, Ingwer und Melissenextrakt, jene Heilpflanzen aus der Natur, die laut Volksmedizin über erstaunliche Wirkungen verfügen. Schließlich behandelt der Autor virusbedingte Beschwerden. Besonders großen Raum bekommt das Herpes-Virus in all seinen Erscheinungsformen und brandaktuell auch die Lungenkrankheit Covid-19. Im praktischen Anwendungsteil werden häufige Virus-Infektionen wie die Wintergrippe, Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zum Pfeifferschen Drüsenfieber beschrieben und natürliche Mittel samt zugehöriger Dosierung empfohlen. Neben pflanzlichen Mitteln gehören dazu auch Homöopathika, orthomolekulare Präparate, Enzyme sowie die Stärkung der körpereigenen Abwehr. ■

*Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin*



**Günther H. Heepen**  
„Natürliche Virenkiller.“  
Gräfe und Unzer,  
114 Seiten, 12,99 Euro,  
ISBN 978-3-8338-7342-3

# Happy Fat

Fettleibige Menschen haben einfach keine Lobby. Doch das könnte sich jetzt ändern. Die dänische Comedian **Sofie Hagen** hat ein Buch geschrieben, in dem sie dickenfeindlichen Einflüssen den Kampf angesagt hat.



© monkeybusinessimages / iStock / Getty Images

**E**s fängt schon mal gut an: „Hallo, ich bin dick. Ich bin auch dreißig, Dänin und Skorpion.“ Klar, als Kind mit Bauch und später als moppeliger Teenager hat sie alles durch. Da gehörte es am Sonntagabend fast zum Ritual, dass sie sich mit ihrer Mutter hinsetzte und eine neue Diät für die Woche austüftelte. Die natürlich nie funktionierte.

**Selbstakzeptanz** Heute weiß sie nicht nur warum, sondern hat auch einen Weg gefunden, mit ihrem Dicksein umzugehen. Zur Selbstakzeptanz war es ein langer und schmerzvoller

Weg. Denn unsere Gesellschaft ist auf Selbstoptimierung eingestellt – dazu gehört auch Schlanksein – und das Dicksein wird immer noch mit Scheitern gleichgestellt. Zum ersten Mal aufmerksam wurde sie, als eine Kommilitonin ihr nahelegte, einmal nachzudenken, woher denn jene fettfeindlichen Gedanken kämen: „Überleg doch mal“, sagte sie zu ihr, „Von der Werbung, einer Figur aus einer Fernsehserie, Modezeitschriften, Diätprodukten – solche Gedanken werden einem von Individuen oder einem System eingepflanzt.“ Hagen, die bereits in Therapie war, horchte

auf und begann sich umzuschauen.

**Alltag voller Hindernisse** Offen und trotz ihres herzerfrischenden Humors ernsthaft erzählt sie, wie hindernisreich ein Leben ist, in dem sich alltäg-

liche Probleme häufen, wenn man in Kleidergröße 54/56 passt: beim Sex, im Flugzeug, beim Kleiderkauf oder beim Essen in der Öffentlichkeit (hier geht es unter anderem um Restaurantstühle ohne Armlehnen). Medizinisch interessierte Leser werden sich jetzt fragen: Und wo bleibt er, der gesundheitliche Aspekt? Fettleibige Menschen haben alle Zivilisationskrankheiten dieser Welt und sterben früher!

Kapitel 4 widmet sich diesem Thema lange und gründlich. Die Autorin scheint jede Studie gelesen zu haben, eine davon bilanziert den Tenor des Kapitels ganz gut: „Matheson, King und Everett“ – amerikanische Wissenschaftler – „haben festgestellt, dass ein gesunder Lebensstil mit einer signifikanten Senkung des Sterberisikos assoziiert wird, und zwar völlig unabhängig vom BMI“. Also: Dicksein allein macht noch nicht krank, sondern schlechte Ernährung und fehlende Bewegung.

**Lesenswert** Witzig, unerschrocken und leidenschaftlich blickt hier eine Stand-up-Comedian auf eine Kultur, die dicke Frauen verurteilt. Und sie bringt andere dazu, mal darüber nachzudenken, ob es denn so richtig ist, was in unseren Köpfen zum Thema „Fett“ so schwelt. ■

*Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin*



**Sofie Hagen**  
„Happy Fat –  
Nimm dir deinen Platz!“  
DuMont Buchverlag,  
Klappenbroschur,  
352 Seiten, 18 Euro,  
ISBN 978-3-8321-8123-9